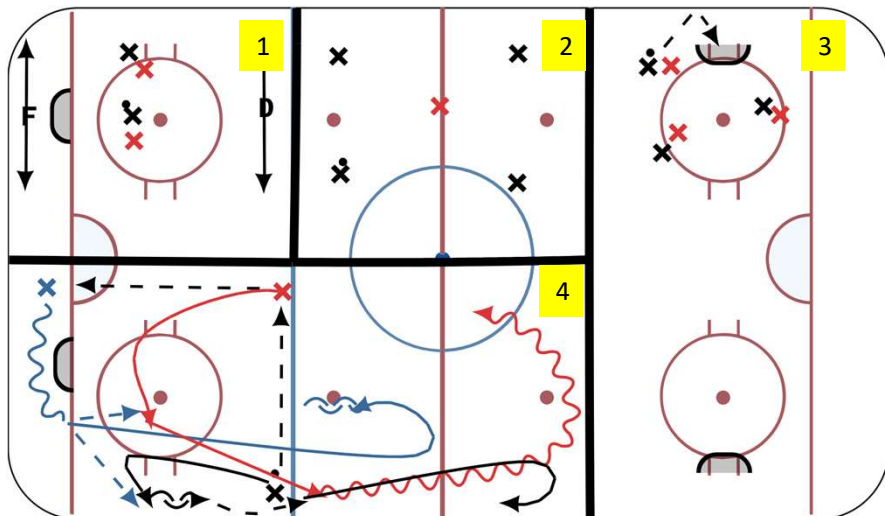


U12

Fokusområde: Forhåndsafl levering og modtagelse i bevægelse



Øvelse 1)

Fokus på: Afleveringer og evnen til at rykke sig fri fra modstander.

Øvelse: 2v2 – Gretzky og Lidström. Der spilles 2v2, for at gå fra forsvar til angreb skal spilleren på blå eller spilleren bag mål passes.

Øvelse 2)

Fokus på: Afleveringer og evnen til at træffe den rigtige beslutning med pucken.

Øvelse: Smørklat med en berøring. Hver spiller har en berøring til at modtage og passe pucken.

Øvelse 3)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse samt introduktion til bandepasning

Øvelse: 3v3 med målene vendt mod banden – for at lave mål skal pucken skydes ind i banden og ind i målet. Hvis en spiller står og forsvare målet – skal spilleren have besked om, at det må man ikke.

Øvelse 4)

Fokus på: Afleveringer og modtagninger i bevægelse.

Øvelse: 2v1. Sort spiller starter med puck, passer rød, der passer blå. I samme moment skøjter sort ned ved banden og laver en forlæns/baglæns vending. Blå spiller skøjter bag målet og laver en pasning til enten rød eller sort spiller. Hvorefter de spiller ud af zonen. Vender ved det fjerne faceoff-punkt og spiller 2v1.